

**لتنفس الطفل مفروط الحركة يجب تعليمه تقنيات الاسترخاء عن طريق تعليمه  
تقنيات التنفس العميق من الآلف إثبات الشبيه و إخراج الهواء من الفم إثبات  
الزفير و ملدة ٢٠-٣٠ ثانية كل مرّة و تكرار العملية كل ٤ ساعات في اليوم .**

## صندوق الماجنات

حيث يتم وضع مجموعة من أغراض الطفل التي يحبها كالألعاب و القصص و الألوان بصندوق كبير في زاوية الغرفة و تجلس الأم مع الطفل في الزاوية الأخرى و تسمى زاوية الهدوء يوضع بها كرسي وطاولة صغيرة وترسل الطفل الى الصندوق لجلب شيء واحد فقط و العودة الى زاوية الهدوء و نجلس معه للعب أو قراءة القصة حسب ما جلبه و عندما تنتهي نطلب منه أن يذهب مرة ثانية و هكذا ...



د. معاوية العليوي

عمل حمام دافئ يومياً للطفل ثم إجراء مساج له  
يساعد على التدروع وال الاسترخاء ...

جعل الطفل يساعد الأم أو العائلة بنشاط  
منزلي على الأقل مرتين بالأسبوع كترتيب  
الغرف أو تنظيف المنزل ...

الرياضة والبيوعا

تساعد كثيرا على تفريغ طاقات الطفل حيث يتم إجراء  
تمارين رياضية للطفل بشكل يومي -

## قاموس الصح و الخطأ

حيث يتم جلب دفتر ملون و كتابة كل ما قام الطفل به من تصرف صحيح أو خاطئ و بنهاية اليوم نجلس مع الطفل و نشرح له ما قام به من تصرفات و تعريفه على تصرفاته الخاطئة ومكافئته على الصحيح منها ...

عدم إستخدام الفاظ تخرج شاعر الطفل مثل :  
أيا مزعج يا شاكس، يا حيوان، لا أحبك، أخوك أفضل منك  
لأنها ستزيد الوضع سوءا ...

جول جو المنزل هادئاً والتalking مع الطفل بصوت هادئ  
و هاديس رائعاً لأن الصراخ والصوت العالي سيزيد من  
النشاط والحركة عنده ...

إشغال وقت الطفل مفرط الحركة والنشاط بالألعاب والنشاطات الهدئة  
و الهدافة الى التخفيف من سرعته و نشاطه كالرسم و القراءة و اللعب  
بالطين و ألعاب الفك والتركيب و الأشكال ويتم إعطاء نشاط جديد كلما  
أنهى النشاط الذي بيده ...

عند عمل نصيف صحيح تتم مكافأة الطفل ببنة رمزيه كلعبة  
أو قطعة حلوى مع حضن الطفل و التصفيه له... .

يجب وضع قواعد و أنظمة للطفل مفترض الحركة و إفهامه إياها بحيث أن التصرف الخاطئ له عقاب والتصرف الصحيح له مكافأة ليعرف وليتعلم ماذا سيؤدي كل عمل بفorm به ...

عند عمل تصرف خاطيء يتم معاقبة الطفل بطريقة TIME-OUT حيث يجلس الطفل على الكرسي في زاوية الغرفة ولمدة محددة (٣-٤ دقائق) وخلال هذه المدة لا يتم التحدث معه نهائياً وعند بكائه أو رفضه تتم عملية إعادةه إلى الكرسي وبعد إنتهاء مدة العقوبة تقوم الأم بشرح السبب وراء العقوبة للطفل وبصوت هادئ وتفهمه أين خطأه وتطلب منه أن لا يكرره مرة ثانية و يمكن وضعه في غرفة معينة بدل الجلوس في الكرسي كعقوبة

**لتحفيظ الطفل مفهوم الحركة يجب تعليمه تقنيات الاسترخاء عن طريق تعليمه  
تقنية التنفس العميق من الآنف إثناء الشهيق وإخراج الهواء من الفم إثناء  
الزفير و لمدة ٣٠-٢٠ ثانية كل مرّة و تكرار العملية كل ٣ ساعات في اليوم ...**

يحتاج الطفل مفرط النشاط و الحركة الى الهدوء و الصبر من الأهل في التعامل معه لأن الموضوع يحتاج الى بعض الوقت فلا المراخ و لا الشتائم ولا الضرب سيفيد في مثل هذه الحالات

الإكثار من الأطعمة التي تهدء الطافل و تقلل نشاطه مثل :  
أ) الخضار الطازجة، الزبادي و الأجبان قليل الدسم، المكسرات  
بأنواعها، بذور القرع و زهرة الشمس، الفواكه الطازجة أو المجمدة  
أو المحفوظة، الحبوب المدعمة، الآيس كريم، الشوكولاتة السوداء أو  
الداكنة او من الممكن صرف شراب الأوميغا ٣ و الزنك .

الابتعاد عن الأطعمة التي تزيد النشاط مثل :  
الشاي، القهوة، الشوكولاتة، البيسي، الأغذية الحاوية على  
السكريات بكميات كبيرة، الأصابع الصناعية، المواد الحافظة

تعليم الطفل طريقة التفريغ عن طاقته ونشاطه يجعله يمشي على رؤوس أصابعه من أول الغرفة و باتجاه الجدار و عند الوصول إلى الحائط يجعله يدفعه لدعة خمس ثوانٍ ثم العودة إلينا من جديد و على رؤوس أصابعه أيضا ...

**منع الطفل من مشاهدة التلفاز أكثر من ١-٢ ساعة يومياً مع حذف القنوات التي تعرض برامج المصارعة والعنف أو برامج الأطفال التي تعرض المشاهد القاتلة والعنيفة وتشجيعه على مشاهدة البرامج التعليمية والثقافية.**

## طريقة النقاط

حيث يتم منح الطفل ١٠ نقاط و إخباره إذا احتفظ بها إلى آخر النهار ستتم مكافأته و يتم خصم نقطة عن كل تصرف خاطئ و منح نقطة عن التصرف الصحيح و إذا كانت نقاطه قليلة ستتم معاقبته ...

## طريقة العقد

حيث يقوم الأب بكتابه عقد مع الطفل على أن يقوم الطفل بعدم عمل مجموعة من الأمور الخاطئة و البدء مثلاً بخمس أمور و وضع الأم كشاهد و في حال نجاحه يتم مكافأته بشيء يحبه الطفل كهدية أو رحلة و عند عمل أي تصرف خاطيء تقوم الأم بتذكير الطفل بتصريفه و تذكيره بالعقد والإتفاق الذي بينهم و عند نجاحه يتم عمل عقد ثانٍ كل أسبوع و زيادة الأمور الخاطئة ...